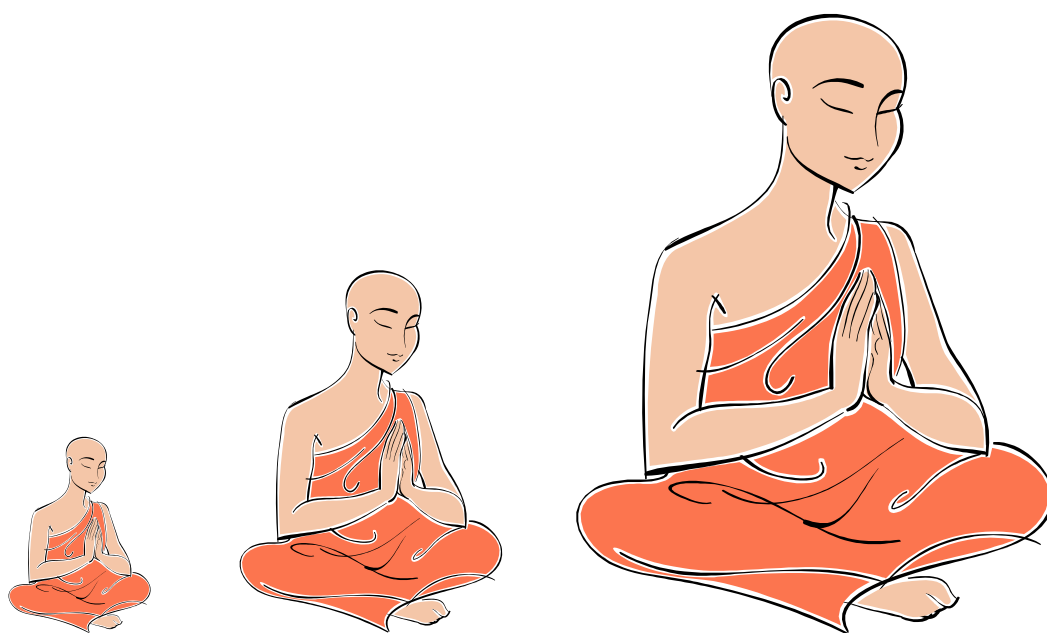


Vejen til selverkendelse og selvudvikling i
og udenfor dojangen via:
Tro, håb, kærlighed og respekt.



7. DAN PROJEKT

21. september 2010

Skrevet af: Torben Madsbøll

Min tak: Jeg er utrolig taknemmelig og ydmyg over for den gunst, at min mester Sabonim KoTai Jeong har inviteret mig til 7. dan graduering. En høj graduering, der forpligtiger.

Når man bliver gradueret i så høj en grad, er det en oplevelse, der til stadighed vil være i tankerne. En oplevelse, som gør os til det, vi er, og det vi står for. En oplevelse, der er svær at forklare en udenforstående. Men når graden er opnået vil mit indre være fyldt med glæde og respekt for graden som er betroet mig af Mesteren.

Mester, du står for mig og mine træningsbrødre i Sim Uu, som et sandt eksempel på, at det som ligger før os, og det som ligger efter os, er intet at regne for det, som ligger inden i os. Du er som menneske og Mester én af dem, som lyser op i hverdagen, og som gerne giver ud af det, som ligger inden i os! Til Mesteren en stor tak.

Indholdsfortegnelse:

Opgave formulering:	side 1
01/ Min Taekwondo opfattelse	side 1
02/ Starten er for eleven en ny verden	side 2
03/ Vejen fremefter	side 2
04/ 4. dan og stadig stigning i færdighederne	side 3
05/ Taekwondo værdier	side 3
06/ Tør du løbe om kap med tiden	side 3
07/ Tavshed er guld	side 6
08/ Byg bro til din Taekwondo broder	side 7
09/ Gode råd til et godt venskab	side 7
10/ Tankevækkende	side 8
11/ Værdikampen	side 9
12/ Selverkendelse kræver styrke til at ville for at føre til sejr	side 11
Afslutning	side 12
Kildeangivelser	side 12

Formulering af opgave: Der ønskes belyst, hvor gavnligt det kan være i dansk Taekwondo, at have tro, håb, kærlighed samt respekt for at opnå selverkendelse samt selvudvikling.

Tro, håb, kærlighed og respekt i dansk Taekwondo med udgangspunkt i elev, træner, kæmper og leder. Der beskrives scenarier, situationer, ønsker og forhåbninger.



01/ Min Taekwondo livsopfattelse: Vi bliver "født" i dragt og bælte, begge hvid i farven. Vores sind er helt åbent for modtagelse. Vi starter med at tilegne os fysiske og mentale værdier. Bæltet skifter farve og ender i dybeste kontrast til hvid. Gående med det sorte bælte om livet fortsætter vejen op igennem dangraderne. Undervejs ved 4. dan er vi selv udviklingsmæssigt blevet klar som instruktør. Slutteligt ender vores

vej i graderne en dag. Måske med døden, minder, glæde, ærgrelser eller sorg. Målet er kunne være at ende som lykkeligt oplyst i egen sind.



0 til 1. kup

Lærling

1. dan – 3. dan

Svend

4. dan -

Mester



02/ Starten er for eleven en ny verden: Eleven befinder sig en verden, hvor der skal udvises respekt, motorik, bevægelighed, smidighed og samtidig anvendes koreanske gloser og diverse kropspositioner og handlinger. Senere ved en graduering skal bevises, hvad der er lært i de første måneder. UHA - en ordentlig cocktail. Mange befinder sig godt under respektens åg, der hele tiden skinner igennem taekwondo-lektionerne. Der laves kun, præcist det, der er bedt om. Instruktioner efterleves og udføres i stilhed, afløst af et kiap i ny og næ. Denne nye verden opleves som et euforiserende middel i hverdagen. Man bliver nærmest beruset af al denne nye kunnen og viden.

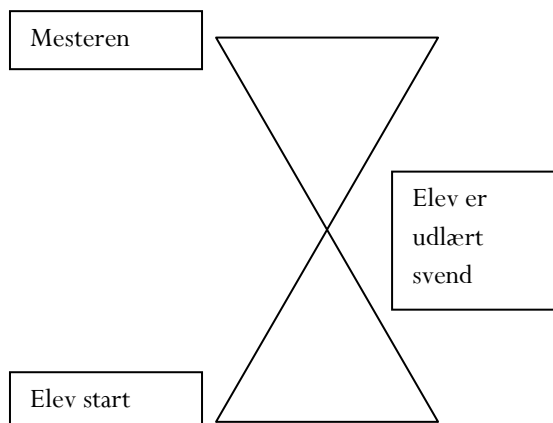
Når det første år er gået, finder man ud af, at denne taekwondoverden fordrer både mentalt – og fysiske kvaliteter. Der skal svedes for at komme videre i graderne. Instruktøren skal godkende ens kunnen og der bygges hele tiden mere pensum på. Respekten bliver ikke mindre, tvært imod. Målet at opnå det sorte bælte, hviler som et billede foran øjnene. Sortbælte, en farve der i alle kampsporter er meget sigende, specielt i de asiatiske grene.

Sortbælte, så kan man noget. Jo rigtig nok, når det sorte bælte bindes om dobogen, så kan alle teknikker stort set udføres. Men det er nok mere præcist at sige, at basis teknikkerne kan udføres.

Hvor er vi mentalt ved 1. dan? Det mentale begynder tit efter denne grads opnåelse, at spille kispus med os. Vi havde måske forventet, at alle øvrige bæltefarver smed sig for fødderne af os. Et tomt rum er dukket op. Der er ingen ændring overhovedet i vores taekwondo verden. Det er som en fødselsdag. Når fødselsdagen holdes, er der glæde.. Besøg og gaver fås. Tilskuere og bælte fås. Stolt stoltserer den nye sortbælte rundt og hverdagen melder sig igen. Snart kommer næste "fødselsdag". Vi indser at Taekwondo verdenen uophørlig forventer noget af os.



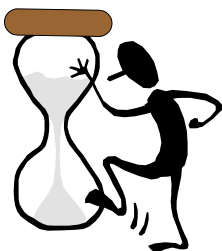
03/ Vejen frem efter: Mod 4. dan som en milepæl: Eleven begynder at forstå, at der op i mod 4. dan begynder en forandring mellem mester og elev. Mesteren gør eleven klar til at blive "voksen". Med 4. dan er uddannelsen fuldblyrdet. Eleven er ikke mere en elev, men selv blevet en udlært svend. Efterfølgende vil den udlærte svends elever selv kalde sveden for deres mester.



04/ 4. dan og stadig stigning i færdighederne: Ens egen mester forbliver mesteren i sindet. Uanset ens egen rang, grad og dygtighed. Man bliver mere værdige i forhold til Mesteren. Svend er selv mester for andre elever. Et ansvar der hele tiden bæres.

05/ Taekwondo værdier: Taekwondo har været kendt og dyrket i 2000 år. Taekwondo favner hele verden. Taekwondo er blevet gjort til en sport og har nået højeste niveau, den olympiske skammel. Udover sportsdelen indeholder Taekwondo et væld af andre emner. Emner som selvforsvar, meditation, breaktest, poomsee, o.s.v. Samtidig nyder udøvere godt af disciplin, respekt, opdragende effekter. Grundlaget for vores sport er fantastisk og kan bruges i den udstrækning, udøverne har mulighed og lyst til.

Målet er at udvikle os fysisk og mentalt til et bedre menneske. Nedenfor anførte afsnit giver forskellige vinkler på, hvordan vi som mennesker kan udvikle os. Selverkendelse og derefter mulighed for selvudvikling som Taekwondo person. Der findes ingen facitliste. Taekwondo kan ikke gøre dig til et bedre menneske, kun dig selv. Men Taekwondo kan give dig nogle "værktøjer". Der er mange og værdifulde, men de åbenbares kun for dem, som handler efter deviserne: "søg og du skal finde" og "bank på og der skal blive lukket op for dig".



06/ Tør du løbe om kap med tiden?: Sådan lød en reklametekst på en lastbil. Reklamen var smart lavet. Den gav stof til eftertanke. "Tør du løbe om kap med tiden?", jeg turde godt overhale lastbilen, men slippe teksten kunne jeg ikke.

Mine tanker gik indad i sindet. Udgør Taekwondo ikke netop mit indvendige speedometer med fartpilot? Fastholder vi ikke netop fokus på tro, håb kærlighed og respekt via Taekwondo?

Hver dag stresser mange "der ud af". Måske ikke for at overhale fremtiden, men så dog for at overhale nutiden i stedet for at leve i den. Hvad er det vi jager efter? (1,6 mill. Flest unge er stressede).

I jagten på flere og flere materiale goder opdager mange slet ikke - eller for sent - hvor mange livsværdier, vi har omkring os, og hvor meget mere vi kunne få ud af tilværelsen, hvis vi – i stedet for at bruge tiden på at jage efter materielle goder – ville koncentrere os om, de livsværdier, vi har omkring os med vore kære.

Som en anden robot glemmer mange i overhalingsræset at være mennesker. Det er ikke underligt, at mange har brug for psykolog hjælp, og at der tjenes tykt på afstressningskurser og til sidst et overlevelseskursus for overhovedet at kunne finde ud af det hele.

Naturligvis skal vi glæde os over de goder, fremskridtet bærer med sig. Vi skal have det godt. Men hvor godt har vi det, hvis vi kun eksisterer uden at leve.

Har vi det godt, hvis vi i forsøget på at overhale fremtiden lader nutiden, altså vores liv, passere forbi med samme hastighed, som udsigten fra et togvindue i en spisevogn, hvor man sidder og tager for sig af retterne, medens livet farer forbi med 150 km/t, uden at man lægger mærke til det og glæder sig over det?

Ganske vist er der et gammelt ord, der siger ”uden mad og drikke dur helten ikke”. Men hvad er der tilbage af helten, hvis det menneskelige går tabt i stress og luksus.

Flere og flere tvinges eller søger ind i fællesskaber af politisk eller økonomisk art, som tæller deres magt i antallet af medlemmer og ikke i antal mennesker. I disse fællesskaber søger de en form for tryghed sammen med alle andre medlemmer. Om det er rockermiljøer, Ak81 grupperne, indvandrere relaterede grupper, Rotary, Scientology, m.v.

Taekwondo er også et fællesskab, men et fællesskab der bygger på den enkeltes udvikling som menneske med alle de rettigheder, der hører med til det. Et fællesskab, hvor vi på et sportsligt grundlag arbejder sammen på at udvikle os selv og styrke vor personlighed. Den personlighed, der er indeholdt i ethvert menneske, men som desværre ikke altid får lov at udfolde sig i dagligdagen.

Sammen skal vi i vores dojanger lære at få to sider af tilværelsen – den materielle og den åndelige – til at gå op i en højere enhed. Det, der er omkring os og det, der lever inde i os.

Vi skal bruge vort Taekwondo til bevist at arbejde på at bevare respekten for de menneskelige værdier til bedste for hver enkelt af os, for vore kære (kammerater, træningsbrødre, m.v.) og til bedste for Taekwondo. Taekwondo er med til at genrejse respekten for varige livsværdier og til at bevare traditionerne.

Taekwondo kan være et ”overvintringssted” for kulturværdier, vi hele tiden skal værne om: Fædrelandet, kongehuset, familie.

Måske vigtigere end nogensinde før.

I Taekwondo lærer vi at tænke *positivt*, at opbygge *fornyet energi* og *selvrespekt*, at *lytte aktivt* til os selv og til vores omgivelser, samt at prioritere tid og mål.

Eks. **Positivt**: vi kan lære denne teknik; denne breaktest klarer jeg. **Fornyet energi**: Efter en træningsaften er energien og klarheden skabt på ny. **Selvrespekt**: Selvrespekten styrkes fra træning til træning. **Lytte aktivt**: Observere kammerater eller elever.

At være i Taekwondo giver os livsværdier. Dertil kommer de mange sidegevinster, der følger, at være med i samværet. F.eks. et godt *netværk* og gode venskaber.

Eks. **Netværk**: Har selv hjulpet en del elever til at få job. Er bestemt også selv blevet hjulpet mange gange. Netværk i dag er utrolig vigtigt.

Taekwondo skal være grundlaget for venskab, ikke kammerateri og dækken over hinanden, men ærligt venskab. Men dette kræver en indsats af hver enkelt af os, fordi venskab er tosidet og bygger på sandhed og ærlighed.

Et godt liv er at kende sig selv. At være ærlig overfor sig selv. At kunne være sig selv bekendt giver frihed. Det er virkelig frihed at kunne sige nej, når fornuft og samvittighed advarer. Denne personlige frihed er nøglen til et godt liv.

Det mange, der i dag stresser efter, - på bekostning af det menneskelige - , er at udleve deres ønsker om **ambitioner og præstationer**. Økonomisk tryghed, trivsel, succes, et godt arbejde og materiel velstand. Der er fart på for at klare de tre V'er – Villa, Volvo og Vovse. Statussymboler.

Eks. **ambitioner og præstationer: Se vore kære forbunds politik. Når der træffes beslutninger ved det politiske bord, så er bæltet stadig om maverne på de fleste..**

Vi skal ikke undgå disse, såkaldte "livsværdier"- de er en dejlig del af vor hverdag, men vi skal få det til at passe sammen med det at være menneske. Det kan Taekwondo lære os, hvis vi vil. Men vi skal gøre noget ved det for at opnå resultater. Viljen til at ville det, giver evnen til at kunne.

Desværre skal vi ofte overbevises for at tro på noget. Vi vil se beviser på alt. Dette skal vi ændre på, fordi vi på den måde sætter grænser for os selv for mange gode oplevelser - også i dojangen.

Vi skal være loyale overfor Taekwondo og den ånd, de gamle traditioner fremkalder. Vi skal arbejde flittigt. Nøjagtig på sammen måde som derhjemme, når vi arbejder med tastaturet for vores PC for at finde ind til værdierne, der ligger bagved.

Hvis vi ikke tager det alvorligt, snyder vi os selv for at opleve en værdifuld del af os selv. Når dojangen forlades, kan vi som Taekwondo udøvere opleve noget stort inde i os selv, noget som er en del af os selv.

På vej hjem går tankerne tilbage på en dejlig aften. Alle træningsbrødre i samme påklædning som noget stærkt, som et billede på sammenhold og venskab, og på det Taekwondo lærer os - tro, håb, kærlighed og respekt.

Vi indeholder alle en stærk kraft. Det opdager vi, når vi tror på den. Brug denne kraft og vær ærlig overfor dig selv. Oplev inde i dit eget jeg, at du er et frit selvstændigt, tænkende menneske i et liv, hvor intet er tilfældigt.

Hele universets opbygning, planeterne, stjernesystemerne er et godt bevis på det imponerende i alt det skabte. Du er selv en del af dette. Vejen til dit indre, kan være svær at finde, hvis vi sætter grænser ved ikke at tro på muligheden, men det er kun din egen tvivl, der sætter grænserne og som hindrer dig i at nå målet.

Når du finder ind i dig selv, vil du opleve, hvordan du forandrer livssyn. Ikke til noget, der fremmer egoismen, som man kunne tro. Tværtimod vil du fornemme en større harmoni og indre balance i din omgang med andre mennesker, samt i din omgang med naturen og alt det skabte.

Det vi skal lære er at tro på livet. Vi skal lære at søge ind i os selv og vort liv, for at forstå, hvor befriende det er at leve og at tro på livet.

Et gammelt ordsprog siger, at "Indgangen til visdommens tempel er kendskab til egen uvidenhed" – altså selverkendelse.

Kære træningsbrødre: Hvis vi i selverkendelsen accepterer, hvor små vi er i forhold til det hele, får vi en dyb forståelse af og en større respekt for vort liv her på jorden, og samtidig finder vi meningen med livet her på jorden.

Alt dette kan Taekwondo være med til at give os. At det kan lade sig gøre at leve som et glad og tilfreds medmenneske i nutiden, uden at være presset til at overhale tiden.



07/ Tavshed er guld: *Afsnittet relaterer sig til kærligheden til mine Taekwondo venner. Kærlighed i denne forbindelse skal forstås som næstekærlighed.*

Vi kender alle ordsproget tale er sølv – tavshed er guld. Også i dojangen indgår tavsheden som et meget vigtigt begreb. Tavsheden er tiden til eftertænksomhed og selvransagelse. Ingen Taekwondo broder bør være i tvivl om det vigtige ords betydning, men alligevel er der stunder, hvor det fornemmes, at det kan være gået i glemmebogen.

Der er situationer, hvor hændelser gør, at man *farer i flint* og lader ordene strømme frit fra leveren. Eller man gør brug af computerens tangenter og lader ordene flyde frit. – Selvtillfreds trykker man på knappen ”send” og snart er ens vrede spredt til venner - og måske til ukendte. I dag med mailsystem, facebook, google o.s.v. kan beskeder, udsagn komme langt omkring. Længere end der ønskes.

Eks. Farer i flint: Ved turneringer, hvor kæmpere er tæt i pointstilling, ses ofte en sekundant, der viser utilfredshed med kampens afgørelse. Dette kan af og til være ret voldsomt.

Og hvad er det så, man egentlig har gjort??

Man har i hvert fald glemt at være tavs, og man har ikke givet sig selv tid til eftertænksomhed. Havde man givet sig selv den tid, var ordene måske aldrig blevet sagt eller skrevet.

Ved nærmere overvejelse finder man frem til, at hver historie altid har to sider. Man kan så føle sig ærgerlig og fortryde, at man handlede så overilet.

Desværre er det sådan, at ord, der er sagt eller skrevet, ofte kan være svære at kalde tilbage. Et sagt eller skrevet ord efterlader sig altid spor. Måske endda dybe spor, der kan være svære at slette.

Men nu er det, at barmhjertigheden skal i brug. Ud af dette begreb kan også hentes ordet tilgivelse. *Tilgivelse* er et flot ord, men det får først sin helt afgørende betydning, når et menneskes storhed gør brug af ordet i handling. Dette kan være særdeles svært, når man først er blevet trådt på eller føler sig forulempet.

Det er nu selverkendelsen og selvudviklingen kommer i brug. Man skal over for sig selv erkende, at man ikke er fuldkommen, men at man arbejder med sig selv og søger det, at blive et bedre menneske.

Eks. Tilgivelse: Tænk engang, hvor langt vi kunne nå, indenfor det politiske system, hvis de ansvarlige politikere ville tilgive.

Det letteste i verden er at se alle de fejl, andre begår. Sværere er det at mærke splinten i eget øje.



08/ Byg bro til din taekwondo broder: Afsnittet giver et fingerpeg, hvor vigtig det er at ofre sig for andre i Taekwondo.

Vis vej og byg de broer, der er nødvendige, for at en Taekwondo broder kan føle tryghed – både i det daglige (dojangen, klubben m.v.) og i det indre jeg.

En lille poetisk perle der hedder brobyggeren. Der er ingen forfatter til ”perlen”, men det lyder således:

En gammel mand – en livets rejsende- vandrer alene i den mørke nat på uvejsomme stier højt oppe i bjergene. På sin vej kommer han til en dyb og bred kløft med en brusende, vildtløbende flod i bunden. Den gamle mand har i kraft af sin store viden og megen erfaring opnået den nødvendige kundskab til, at han kan komme over floden uden større besvær.

Efter han er kommet over på den anden side standser han op. Han indstiller sin vandring og begynder at samle materiale sammen. Og han begynder bygningen af en bro hen over kløftens brusende flod.

En anden rejsende, som også er på vej i bjergene, spørger den gamle mand, hvorfor han er standset op her og nu, når han er så tæt ved sit mål, der kunne nås i løbet af et par dage.

”Hvorfor bygge en bro, når du godt ved, at du aldrig mere vil komme tilbage til dette sted for at passere denne flod i denne kløft”.

Hertil svarer den gamle mand: ”Det er fordi, der følger nogle unge og uerfarende efter mig på samme sted. Denne kløft som ikke er nogen stor udfordring, og som ikke byder på noget særligt besvær eller nogen livsfare for mig, kan måske vise sig at være en uoverstigelig hindring for min efterfølger og måske betyde døden for ham. – Han skal måske krydse denne kløft i nattens mørke. Derfor bygger jeg broen, så han har mulighed for at komme sikkert over”.

Denne smukke historie fortæller os noget om, hvordan vi som Taekwondo bror- ung eller gammel- bygger bro til sin Taekwondo bror, så han sikkert kan komme frem til endemålet. ” Den erfarne viser vej og bygger broer, der er nødvendige for, at hans Taekwondo bror må føle sig i tryghed både i det daglige Taekwondo arbejde og sit inderste jeg.



09/ Gode råd til et godt venskab: Afsnittet fordyber sig i respekt og kærlighed på en træningsaften.

En forfatter har engang sagt om ægteskabet, at det er som en have: ”Man skal huske at vande, hvis man vil have noget til at gro”.

Noget lignende kan man sige om venskab. Et venskab bliver ikke varigt, hvis det ikke passes og plejes.

Af min far fik jeg engang et godt råd, som jeg vil viderebringe: ”Vær den, du er, hvor du er. Vil vi dog blot være os selv og ikke spille roller overfor hinanden”. Vi må minde hinanden om, at Taekwondo kan give stof og næring

til selvudvikling, et helt liv hvis dette fordres. Men for os må aktiviteterne aldrig blive en *besættelse*, der fjerner fokus fra netop vore nærmeste. Det være sig familie og venner.

Eks. besættelse: I starten af Taekwondo i Danmark er der ingen tvivl om, at sporten greb dybt ned i sjælen på mange af pionererne. Også jeg selv var dybt ramt. Det er farligt for det kan let komme til at grænse til fanatisme.

Taekwondo er ikke svært at forstå, det er langsomt at forstå. Forhåbentlig er en Taekwondo træning så interessant, at elever *ikke* på trods af, men netop *på grund* af en travl og stresset hverdag kan føle det som et "must" med en ugentlig opladning; men lader soveposen blive derhjemme (tænk på dine kære derhjemme og forsøm dem ikke).

En helt afgørende faktor, som skal sikre, at vi er glade for vor træning og samværet i dojangen, er selvfølgelig, at vi i fællesskab tilvejebringer en atmosfære, som bygger på glæde, venlighed, humor, tryghed, ansvarlighed og gensidig respekt. Vi kan ikke nøjes med at kalde os træningsbrødre. Vi skal være brødre for hinanden. Kærlighed er et hjerte, der kan se i mørket.

"Hemmeligheden ved succes er hårdt arbejde. Det er derfor, det er en hemmelighed for de fleste.



10/ **Tankevækkende:** *Ved læsning af nedenstående går tankerne hen imod tilgivelse, også tilgivelse af en selv og dermed åbne vejen for selverkendelse.*

"Der er ingen mening i at gemme på hævnfølelse. De ting fortryder jeg sådan i mit liv. Stolthed. Forfængelighed. Hvorfor gør vi de ting, vi gør". Ordene er sagt af Professor Morrie Schwartz, der er ramt af en dødelig sygdom, i en samtale med en af hans tidligere studenter.

I hans værelse stod en skulptur af et yngre menneske.

Det er mig sagde professoren og tilføjede, at skulpturen var udført af hans gode ven Norma. Men historien har en sørgelig del, sagde han og fortsatte: "Min ven og hans kone flyttede til Chicago. Kort tid efter måtte min kone igennem en temmelig alvorlig operation. Min ven og hans kone satte sig ikke i forbindelse med os. Jeg ved, at de vidste noget om det. Min kone og jeg var blevet sårede, fordi de aldrig ringede for at høre, hvordan hun havde det. Så vi droppede forholdet.

I årenes løb mødte jeg vennen Norman nogle få gange, og han søgte altid forsoning, men jeg tog ikke imod den. Jeg var ikke tilfreds med hans forklaring. Jeg var stolt. Jeg negligerede ham.

For få år siden døde han af kræft. Jeg fik aldrig besøgt ham. Jeg fik aldrig tilgivet. Nu piner det mig så meget".

Efter en kort pause sagde Morrie: "Det er ikke bare andre mennesker, vi er nødt til at tilgive. Vi er nødt til at tilgive os selv. For alle de ting, vi ikke gjorde. Alle de ting, vi burde have gjort".

Dialogen mellem den døende professor og hans tidligere elev fra universitetet er hentet fra bogen "Tirsdays med Morrie – en gammel mand, en ung mand og livets største spørgsmål".

Inderst inde ved vi alle godt, at vi skal elske vor næste. Og vi ved også at vi skal kunne tilgive. Men husker vi det i den travle hverdag, hvor vi alt for ofte, er os selv nærmest?

Giver vi os tid til at tænke på vores kærester, kone, træningskammerat, mester, chef, kollegaer har brug for vor nærhed her og nu? Eller giver vi os tid til den eftertænksomhed, som kan ende med, at vi er parate til at tilgive et andet menneske. Glemmer vi ikke ofte, at vi alle er en del af en stor helhed?

I den nævnte bog fortæller professoren en lille historie: En lille bølge gynger af sted i havet og har det herligt. Han nyder blæsten og den friske luft – indtil han opdager, at de andre bølger foran ham slår mod stranden. ”Du gode Gud, det er frygteligt”, siger bølgen. ”Se, hvad der skal ske med mig”.

Så kommer der en anden bølge. Den ser, at den første bølge ser dystret ud, og den siger til ham: ”Hvorfor ser du så trist ud”? Den første bølge svarer: ”Du forstår det ikke. Vi bliver alle smadret! Alle bølger bliver til intet! Er det ikke frygteligt”? Den anden bølge siger: ”Nej, det er dig, der ikke forstår. Du er ikke en bølge, du er en del af havet”. Der er så meget, vi endnu skal lære.....



11/Værdikampen: Tolerance og respekt for Taekwondo elever, -brødre- og mester forekommer som en værdikamp i vores sind.

I dag er mange samfund og samfundslag i værdikrise. (Også vores eget forbund er i værdikrise. Hvad skal der sættes på fremover.)

Man taler om værdi debat, men det er mest ”de andres værdier” man diskuterer. Hvad sker der egentlig med vores egne – og hvordan lever vi i Danmark op til de værdier, vi i det danske samfund priser så højt.

Verden er i dag præget af en værdikamp. Nogle taler om Civilisationernes sammenstød. Andre taler om Civilisationernes sameksistens.

Jeg tror, mennesker har det bedst sammen, hvis man respekterer hinanden. Men man respekterer kun hinanden, hvis man keder hinandens grundlag og ved det er seriøst. Jeg tror, man får mest respekt for det, man står for, når man viser, at det man tror på, er noget godt.

Er vort samfund og de værdier, vi hævder at bygge på, noget værd? Prøv at se på vort vestlige samfund udefra – på den overfladiske måde som en turist eller kort tids besøgende må gøre – eller fortalt og vist i verdensomspændende TV kanaler. Hvordan ser det så ud? Vor opførelse er helt uden grænser, alt er lige godt. Pjat og pjank og ligestyldighed blandet i en ”stor gryde”. Dallas eller Dollars serie, hvor det kun gælder om at snyde hinanden mest muligt, rage penge til sig og kaste sig i seng til seng. Reality TV, hvor man lokker folk sammen for at forsøge at forføre hinanden (Robinson, Paradise, Big Brother o.s.v..) og dernæst filmer resultatet. Samfund , hvor leg med teknik eller snak i en mobil telefon er vigtigere samvær end menneskelig samvær og direkte samtale. Et samfund hvor alt måles i karriere, gods og guld. Et samfund, hvor 14 % af unge har overvejet selvmord og 4 % forsøgt dette, fordi de ikke kan leve op til omgivelsernes pres for altid at være nummer 1. I elite sporten ses årlige tilfælde på 3 til 4 personer, der dør af anoreksi, fordi 1. pladsen stræbes.

Et samfund, hvor religion stort set er glemt, og hvor det at håne andres religion er blevet en dyd. Et samfund, hvor man er mistroisk overfor mennesker fra andre kulturer, der ikke ønsker at fløjte rundt og drikke sig fulde. Samtidig forholder man sig ikke til 12 års piger med bare maver og en guldbajer i hånden, der er så fulde som alliker. (Idræts natten i f.eks. Esbjerg har det problem med de unges manglende styring af alkohol; det har været et stort problem).

Et samfund, der kasserer erfaring og mennesker med viden – og i stedet hylder nyheden for nyhedens skyld.

Vi vil ikke være ved det – og tingene er også sat provokerende højt op – men hvordan tror I folk udefra, oplever os med de tendenser i dag. Hvor megen respekt kan der forventes?

Vi trænger til at få et samfund, hvor hoved ingredienserne er: Tolerance, respekt for det enkelte menneske, frihed under ansvar.

Den norske forfatter Sigurd Hoel, skrev i 1946: "Den totale frihed findes kun på øde øer. Men da der ikke er øde øer nok i verden til, at vi alle kan få en hver, må vi skabe spilleregler, så vi kan få mest mulig frihed samtidig med, at vi er sammen med andre mennesker, der også har personlig frihed". Det er her, vi som Taekwondo instruktører kan være med til at skabe disse spilleregler for de unge mennesker og for os selv.

Tidligere har jeg beskrevet fire dyder, som eksisterer i Taekwondo, men uden at være fremhævet i dagligdagen. Dyderne er følgende: **Tavshed, forsigtighed, mådeholden og barmhjertighed.**

Tavshed: Det betyder at man skal være så stille, at man kan høre sin samvittighed. Det betyder også, at man skal være så tavs, at man kan høre andre i nød. Det er ikke altid dem der råber højest, der lider mest.

Hvor mange i vennekredsen har ikke overvejet selvmord eller fået en alvorlig sygdom, uden at vi opdagede det og stod ved deres side? Eller vi opdagede det, men stod ikke ved deres side. Hvad med de sindslidende, de ensomme eller de ældre på plejehjem. Det er da underligt, at der skal en strejke til eller Ekstra Blad afsløring til, før pårørende til ældre på plejehjem pludselig opdager, at de kan hjælpe de ældre i dagligdagen og opnå et samvær. Hvorfor er dette ikke sket for lang tid siden i stedet for at opfatte plejehjemmet som en oplagsplads, så man er dejlig fri for at tage sig af familiens ældre eller syge.

Kalendere, mails, mobiltelefonen er blevet vor herre. "Vi har så travlt" er blevet et mantra, vi hele tiden bruger – og dermed glemmer at finde tid til at være menneske og medmenneske.

Tavshed er også, ikke altid at være den, der sætter dagsordenen – giv dog plads til andre mennesker, hvis man ikke altid var så optaget af at kun beskæftige sig med det, man selv vil.

Forsigtighed: Forsigtighed er forsigtighed over dommen over andre. Vi er så dygtige til at sætte etiketter på andre mennesker, at opbygge tabuer og fordomme – ofte på et tyndt grundlag. Vi har i dag teknik til at sikre os, at mennesker, der er anderledes ikke bliver født. Vi kan skubbe dem ud af samfundet, vi kan udelukke dem fra fællesskabet – eller sikre os at de slet ikke kommer ind i landet. Men retten til at være anderledes er fundamentet for et frit samfund. Det er forudsætningen for den frihed, som vi ellers sætter meget højt.

Forsigtighed er også forsigtighed i vore handlinger. Ord er farlige. Ord kan såre frygteligt. Ord kan føre til ustabilitet eller styrt af samfund. Ord kan give næring til fanatisme og bekræfte fanatikerne i, at deres kampe er både rigtige og retfærdige. Jo vi skal sige vor mening og sige fra, når det er nødvendigt. Vi skal gøre det på et ordentlig grundlag og ikke blot, fordi det er populært i tiden.

Mådehold: Verden bringes videre via dialog mellem mennesker. Men en dialog kræver, at man ikke bare afviser andre pr. refleks.

Kravet om mådehold sikrer samtidig, at Taekwondo folk ikke bliver selvgode mennesker, der tror de er mere end andre. Taekwondo folk har lige så mange fejl og begår lige så mange tossede fejl, som andre mennesker. Men vi lærer heraf og retter ind – og derved er fundamentet skabt for at ændre fejlene eller undgå fejlene i fremtiden.

Barmhjertighed: At leve er at leve med og leve for andre mennesker. Måske er livet på Sigurd Hoels øde øer (nævnt tidligere) været lettere. For det er hårdt at være sammen med andre mennesker. De vil noget andet end én selv. Øv. De skuffer, når man har støttet og hjulpet dem i en vanskelig situation, og de så gentager fejlene. Men omvendt er et liv uden andre mennesker et ensomt liv. Som Gud sagde ved Skabelse: "Det er ikke godt for Mennesket at være ene". Nej kun i samværet med andre mennesker lever man.

Endelig kan vi stille os, som Taekwondo folk måske de allervanskeligste krav: "Standhaftighed i modgang og ydmyghed i medgang". Den tankegang er imod alt det, der er oppe i tiden. I dag praler man og råber højt, når det

går én godt. Til gengæld klynker man og giver op, når man møder modstand. For vi har vænnet os til det lette liv. Men livet er ikke let – det går op, det går ned. Kun ved at takke for medgangen og kæmpe imod modgangen kommer man videre.



12/ Selverkendelse kræver styrke til at ville for at føre til sejr: *Afsnittet fokuserer på tro, håb og kærlighed- visdom, styrke og skønhed.*

Som moderne mennesker er vi fanget i et pres, hvor vi på den ene side skal være fleksible for at kunne klare de omvæltninger, vi er underlagt, og på den anden side skal vi passe på ikke at miste styringen af vores liv og overlade det til godtroende politikere og det man kalder markeds kræfter.

Det lyder uhyggeligt, og konsekvensen kan meget let blive et samfund, som udvikler sig i modstrid med vor menneskelige natur og den måde vi fungerer på.

Stort set al forskning viser nemlig, at vi fungerer bedst, når vi kan være med til at styre vor egen tilværelse med nogle få universelle værdier.

Her kommer Taekwondo os til hjælp. De gamle traditioner, respekten, samarbejde, tilgivelse, venskab o.s.v. Derfor lad Taekwondo være en del af din hverdag. Selve Taekwondo hviler på få værdier: Visdom, styrke og skønhed, den visdom, der giver os styrke til at finde skønhed i vort liv.

Holder vi os det for øje, er vi på vej til at blive bedre næstekærlige medmennesker.

Visdom er vor tro på Mesteren. Visdom er nemlig ikke klogskab og viden, og da slet ikke, når man hører udtryk som, ”de kloge narrer de mindre kloge”.

For hvem er vi? Hvorfor er vi blevet, som vi er? Og hvad kan vi bruge det til? Selverkendelse – ja. Men selverkendelse kræver viljestyrke, før det kan føre til sejr.

Styrken finder vi i Taekwondo etik, ritualer, traditioner, systemer der taler til os på hver træningsaften. Styrken ligger i venskabet, der binder træningsbrødre sammen.

Skønheden ligger i helheden.

En klog mand har engang sagt, at et hjem lærer man ikke at kende ved at skille det ad sten for sten. På den måde opnår man kun at rive det ned.

Et hjem er noget uforklarligt. Det er en bygning der indeholder en blanding af inventar, beboernes personlighed og udstråling af det liv, der leves i hjemmet – i helheden. Er det ikke også akkurat det samme der er gældende for vores dojanger. Et lokale der først kommer til live med de mennesker, der kortvarigt af gangen optræder her. Det der sker i dojangen giver os skønhed i vort eget indre og dermed i livet.

Vi finder således frem til at de tre begreber visdom, styrke, skønhed er væsentlige ikke kun for Taekwondo, men for vort liv.

Kan man lære alt dette uden Taekwondo. Naturligvis kan man det. Men i en turbulent tid, som den vi lever i, hvor stress, uro og frygt præger mange mennesker, kræver det en utrolig viljestyrke og selvkontrol at finde fred og ro til at beskæftige sig med væsentlige ting, der er grundstenene i et godt liv.

Desuden taler mange slet ikke i hverdagen med andre om deres liv og følelser. De er for blufærdige og generte og mangler tillid til deres medmennesker.

Derfor skal vi glæde os over, at vi i Taekwondo træning har mulighed for at arbejde i fred og ro, og derved koncentrere os om de nære ting. I træningen finder vi visdommen, der giver os styrke til at finde skønheden i livet - også i en travl og turbulent hverdag, der til tider let kan synes alles kamp mod alle.

Tro, håb og kærlighed – visdom, styrke og skønhed. Kære venner: Tro er visdom – håb er vor styrke og kærlighed, forstået som næstekærlighed, er skønheden i livet.

Psykologer er enige om, at det er klogt at koncentrere sig om kvaliteten af det nære liv. Venner det er netop det Taekwondo kan hjælpe til med.

Afslutning: Mit Taekwondo liv har været rigt på oplevelser. Der har været rigtig mange gode og få dårlige. Heldigvis er vi mennesker således indrettet, at vi husker bedre de gode ting i forhold til de mindre gode ting.

I min fortid var jeg heldig, at opleve pioner tiden i en ny sport, der efter kort tid blev min livsstil. Alle tanker var stort set i Taekwondo. Mange glæder, forventninger, oplevelser o.s.v. Hvad der var svært, var at skue helheden og sætte ord på de mange indtryk. Ved indtrædelse i frimureriet har jeg haft den glæde, at kunne strukturere de indtryk jeg tidligere havde oplevet - fået i Taekwondo. Nu kunne der sættes ord på.

Det er, hvad jeg har forsøgt med specialet at give handlinger og oplevelser i Taekwondo de rette ord med på vej. Det skulle samtidig være med til at forklare: hvor kommer vi fra, hvor er vi og hvor går vi hen

Idet, alle mennesker er forskellige, indser jeg også, at ikke alle personer måske bifalder mine udlægninger. Det er rent subjektive udlægninger, der er "påsat" **mine** Taekwondo oplevelser. Men skulle der være personer, der finder det interessant, kan fortolkningerne sagtens yderligere uddybes.

Kildematerialet:

I de forskellige afsnit er der kildeangivelser, hvor der er refereret direkte fra bøger.

Herudover er der brugt information og inspiration fra taler, foredrag, m.v. fra firmurer brødre i DDFO (den danske frimurer orden). Disse taler og foredrag er ikke tilgængelig på samme vis, som bøger på et bibliotek.

Jeg har nedenunder listet mine frimurerbrødre op med navns nævnelse, der har inspireret mig mest. Alle sammen højt respekterede frimurer.

Hans Martin Jepsen, Jørgen C. Brejnegaard – Madsen, Erik Rasmussen, Peter Duetoft, Jan Brændstrup – Holm og Mogens Mortensen.